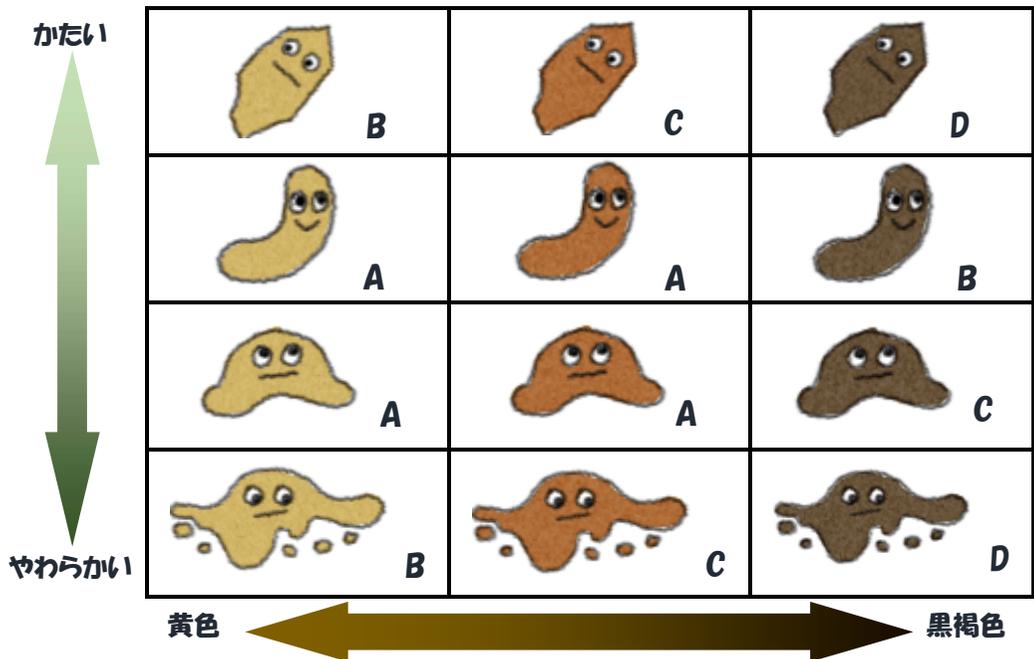


おなかの健康と食物せんい

体のお便りともいわれる“便”。便が長時間大腸に留まると、腸内の悪玉菌が増えて有害な物質が発生し、腹痛だけでなく頭痛や肩こり、肌荒れなどを引き起こします。

食物せんいは便の材料になるとともに、腸内細菌が発酵分解して腸内環境を整えるはたらきがあり、食物せんいをしっかりとると便秘が改善するという研究報告があります。

あなたの便の状態は、次のイラストのうちどれに当てはまりますか？



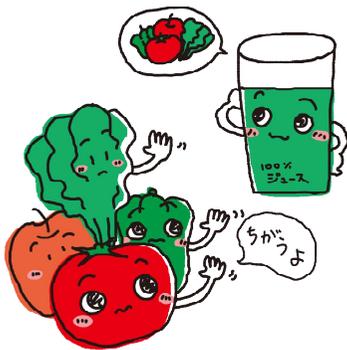
判定

A 食物せんいがきちんととれています。	B 食物せんいが少し不足しているようです。
C 食物せんいが不足しているようです。	D 食物せんいがかなり足りていないようです。

食物せんいって何？

食物せんいは「食べ物のうちエネルギーにならない部分」ですが、様々なはたらきがあり、体に必要な「第6の栄養素」と位置づけられています。大きく分けて2つの種類があります。

水溶性食物せんい	不溶性食物せんい
ネバネバ系とサラサラ系がある。	糸状のもの、多孔質のものがあり、ボンボン、ザラザラとした食感が特徴。
昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦、オーツ麦など	穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻
<ul style="list-style-type: none"> ●粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぐ。 ●糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える。 ●胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄する。 ●大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通を促進する。 ●歯ごたえがあり、よく噛んで食べることで、食べすぎを防ぐ。また、あごの発育を促すことで、歯並びをよくする。 ●大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果がある。



100%野菜ジュースは野菜の代わり？

「これだけで1日に必要な野菜がとれる」といったキャッチコピーの野菜ジュースはたくさん売られていますが、「野菜・果汁 100%」の表示があっても、それは野菜や果物そのものではありません。

あくまでも**野菜や果物は1日3度の食事**で食べるのが基本と考え、間食など補助的なものとして、糖質やビタミンの補給をしつつおいしく飲みましょう。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●手軽に飲むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな野菜が混ざっているので、それぞれの野菜や果物の本来の味や歯ざわりが分からない。 ●食物せんいは、製造の過程で少なくなる。

裏面もあります